

- 年菜精选 ●
- 健康早餐 ●
- 宵夜小吃 ●
- 家常简餐 ●
- 微波套餐 ●
- 可爱点心 ●
- 美味鲜汤 ●
- 减重食谱 ●

ISBN 7-5331-1620-8



山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-07

ISBN 7-5331-1620-8

TS · 116 定价: 13.15元

# 微波 套餐



山 东 科 学 技 术 出 版 社



# 目录

## C O N T E N T S

6 微波炉烹饪技巧

星期日

8 洋葱猪排 干贝玉片  
蛤蜊蒸蛋 五彩鱼丸汤

星期一

16 辣子鸡丁 清蒸鳕鱼  
丝瓜炒面筋 味噌汤

星期二

24 红烧黄豆排骨 酸菜炒牛肉  
鸡茸芦笋 玉米浓汤

星期三

32 盐水虾 镶青椒  
蒸三色蛋 笋菇凤爪汤

星期四

40 醉鸡 佛手白菜卷  
豆瓣鱼 发菜烩蛤汤

星期五

48 火腿冬瓜夹 豉汁排骨  
芝麻小白菜 干贝彩球汤

星期六

56 洋芹牛肉卷 三色落葵  
凤尾豆腐 法式洋葱汤

64 使用本书注意事项





## 微波炉烹饪技巧

- ①选购微波餐具时,尽量选择浅而圆的容器;排列食物时,应尽量将食物摊开,并把薄的部分排中间,厚的放外围;加水时,尽量加热水,如此皆有助于缩短烹调时间。
- ②食物若煮得不够熟烂时,不要立刻掀去胶膜,再焖一会儿即可。
- ③烹调硬梗蔬菜时,将梗、叶交错位置,可增加烹煮效果。
- ④以耐热袋烹煮青菜,在微波炉停止运作时,应立即将青菜取出,以免青菜焖太久使颜色变黄。
- ⑤豆腐本身会出水,所以烹调时不必再加水;并应以中高温电力烹煮,温度太高会使豆腐变成蜂巢状。
- ⑥蒸蛋时若有覆盖,需留气孔;若覆胶膜则以牙签戳小洞透气,如此蒸出来的蛋会比较光洁平整。
- ⑦带壳的食物需先划一刀,如果直接加热会破裂;番茄、马铃薯在表皮上最好刺些小洞,而且不要煮太久,以免烧焦或起火。
- ⑧以微波炉烹调最好选择肥瘦均匀的肉,不但省时且肉质较嫩。
- ⑨鱼类在烹调之前,一定要先彻底解冻,让鱼肉纤维软化后再作烹调处理,才会好吃。如果鱼腹有鱼卵,最好先拿出来另外烹煮,因为鱼卵较容易熟,若连同鱼身一起煮,会因熟度的不同而失去鲜味。鱼头、鱼尾部分可用铝箔纸包起来,才不致过熟,但切记不要使铝箔碰到炉身。
- ⑩煮汤类菜肴时,可将木筷或竹筷浸水后横架在锅子上,再盖上锅盖,便可透气,以免汤汁过度沸腾而溢出。
- ⑪汤汁要勾芡和打入蛋花时,切记要先勾芡后加入蛋液。

## 微波炉烹调器具的选择



微波专用器具

■凡有注明微波专用器具皆可使用。



耐热陶瓷器具

■适合长时间加热。



耐热玻璃器具

■适合长时间加热;但急速加热或冷却会使器具破裂。



一般陶瓷器具

■适合短时间加热。  
■表面涂有金线、银线、釉彩的器具会产生火花,不能使用。



工程塑胶器具

■耐热度可达 220℃,须选择有微波炉适用标示者。



铝箔

■可辅助烹调,如食物中有不欲烹调的部位,可用铝箔包住后放入。



保鲜膜

■一般保鲜膜不宜放入,须挑有适用于微波炉标示者。



耐热袋

■一般耐热袋不宜放入,须挑有适用于微波炉标示者。



## 洋葱猪排

### 材料：

大排骨肉 600 克、洋葱 1 个、玉米粉 5 大匙。

### 调味料：

①酱油 6 大匙、糖 1 大匙、嫩精  $\frac{1}{2}$  小匙、水 2 大匙、酒 1 大匙、白胡椒粉  $\frac{1}{4}$  小匙。

②水 3 大匙、酱油 1 大匙、麻油少许。

### 做法：

1. 大排骨肉洗净切片，以刀背拍松置大碗中，加入①料搅拌均匀腌 10 分钟，再加入沙拉油 2 大匙拌匀；洋葱洗净切丝备用。
2. 取一盘，将洋葱丝置于盘中，入油 3 大匙以 100% 电力爆香 3 分钟。
3. 肉片粘裹玉米粉，铺在洋葱丝上，将调匀的②料淋在肉片上，覆胶膜，以 100% 电力烹调 5 分钟即可。





## 干贝玉片

### 材料：

芥菜心 600 克、干贝 5 粒。

### 调味料：

姜汁 1 大匙。

①盐  $\frac{1}{2}$  小匙、酒  $\frac{1}{2}$  大匙。

②淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

### 做法：

1. 取一碗，放入干贝及水  $\frac{1}{2}$  杯，覆胶膜，以 100% 电力煮 5 分钟，取出，将干贝撕成丝，汁留用。
2. 芥菜心洗净，切大块，放入耐热袋中，入油 2 大匙，袋口结起但不要太紧，以 100% 电力煮 4 分钟，取出浸泡冷开水，待凉，沥干排盘。
3. 另取一碗，加入  $\frac{1}{2}$  杯的干贝汁及①料，调匀后以 100% 的电力煮 3 分钟，再加入干贝丝、姜汁及调匀的②料，以 100% 电力煮 1 分钟成芡汁，淋在芥菜心上即可。





## 蛤蜊蒸蛋

### 材料：

蛤蜊 300 克、蛋 3 个、葱花少许。

### 调味料：

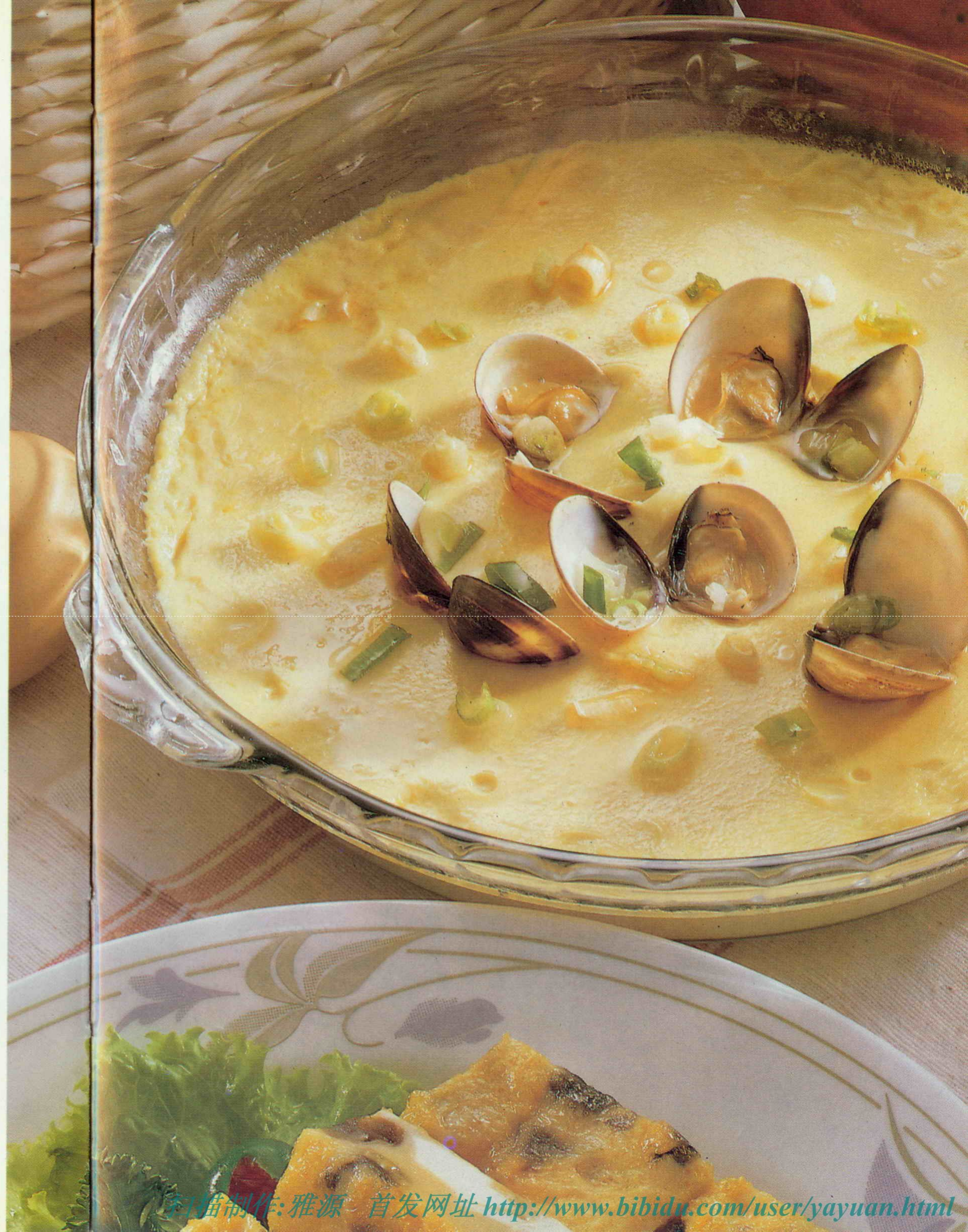
盐 1 小匙、酒  $\frac{1}{2}$  小匙、沙拉油 1 大匙、温高汤 1  $\frac{1}{2}$  杯。

### 做法：

1. 蛤蜊泡盐水吐沙后洗净，置于盘中覆胶膜，以 100% 电力煮 2 分 30 秒，取出，倒出蛤蜊汤汁备用。
2. 蛋打散，加入调味料和蛤蜊汤汁搅拌均匀，取一滤网过滤于深碗中，覆胶膜，以 60% 电力蒸 4 分钟。
3. 取出，将蛤蜊排于上，覆胶膜，以 60% 电力再蒸 6 分钟，撒上葱花即可。



微波套餐





## 五彩鱼丸汤

### 材料：

虾米 1 大匙、高汤 5 杯、芹菜末 2 大匙。

①鱼浆 300 克、肥猪肉 75 克、葱花 1 大匙、盐 1 小匙、蛋清 1 个。

②胡萝卜丝 5 大匙、香菇丝 5 大匙、鱼翅丝 5 大匙、蛋皮丝 5 大匙。

### 调味料：

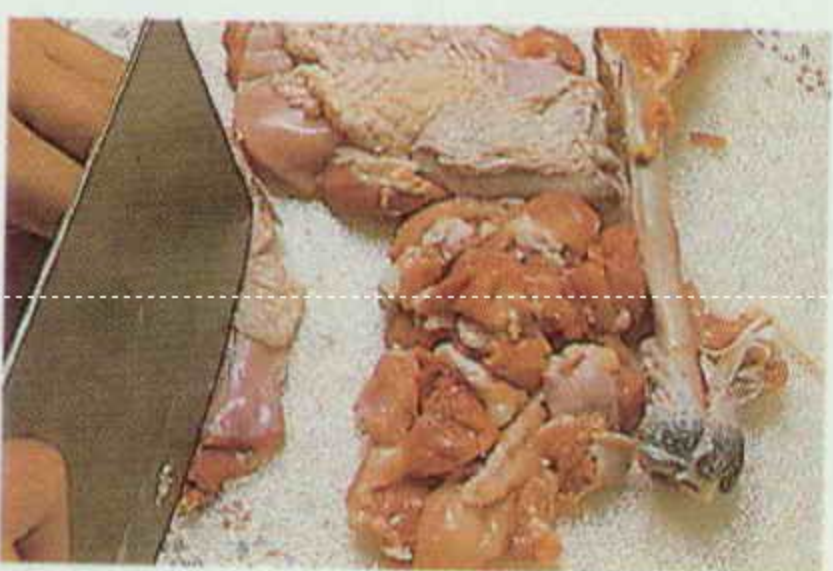
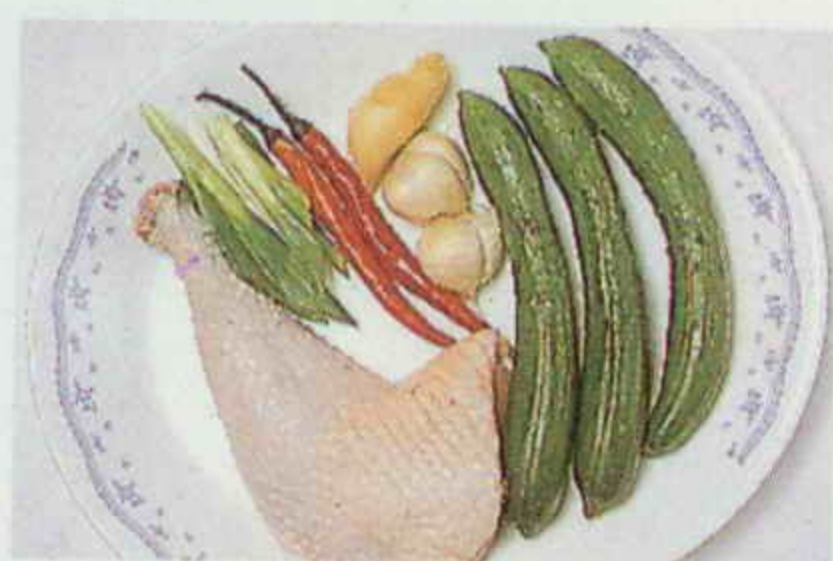
盐 1 小匙、麻油  $\frac{1}{4}$  小匙、酒 1 小匙。

### 做法：

1. 虾米用水泡软、切末备用；肥猪肉剁成泥。
2. 将①料置大碗中调匀，放入虾米搅拌，装入耐热袋中摔打使之有弹性，取出再用手逐个挤出丸状数个，放入盘中。
3. ②料拌匀后裹在鱼丸外层，置于抹油的盘中，覆胶膜，以 100% 电力煮 3 分钟，取出备用。
4. 取一大锅，倒入高汤以 100% 电力煮 15 分钟后，放入鱼丸，加盖，以 100% 电力煮 2 分钟，再放入调味料及芹菜末即可。







微波套餐

## 辣子鸡丁

### 材料：

鸡腿 1 只、小黄瓜 3 根。

①蛋清 1 个、盐 1 小匙、酒 1 大匙、白胡椒粉  $\frac{1}{4}$  小匙、淀粉 1 大匙。

### 调味料：

②蒜末 1 大匙、葱末 1 大匙、红辣椒 1 支、沙拉油 3 大匙。

③盐  $\frac{1}{2}$  小匙、糖 1 大匙。

### 做法：

1. 鸡腿洗净，去骨、切丁置于大碗中，加入①料搅拌均匀；小黄瓜洗净，切丁；红辣椒洗净、切斜片备用。
2. 取一锅，放入②料，以 100% 电力爆香 3 分钟，取出放入鸡丁，加盖，以 100% 电力烹调 3 分钟，再加入小黄瓜丁及③料拌匀，加盖，以 100% 电力烹调 2 分 30 秒即可。

